

Bienestar Emocional



Actividades Marca Bienestar
Prácticas breves y sencillas de apoyo
al aprendizaje socioemocional en el centro

Créditos:

Este dossier es una adaptación del dossier
“3 Signature practices playbook” de CASEL,
realizada por:

- Violeta Cano Bodí
- Isabel Carmona Presencia
- Paz Sancho Monforte
- Ana Cristina Zamora Castillo

Agradecimientos:

A las personas miembros de la comisión
de revisión de este dossier por su colaboración:

- Vicente Enrique Arroyas Roig y Cristina Cantero González,
del CEFIRE de Educación Inclusiva.
- María Isabel Villaescusa Gil y María del Carmen Ferrández Marco,
de la UEO de ámbito de convivencia y conducta de Alicante.
- Elena Filella Rios, Responsable de Ciudades Amigas de la Infancia
y Educación en UNICEF, Comunidad Valenciana.
- Yohara Quilez Playan, Técnico de incidencia Política y social,
SAVE THE CHILDREN, Comunidad Valenciana.
- Inmaculada Montoya Castilla, Profesora Catedrática de la Facultat
de Psicologia de la Universitat de València.
- A la alumna Sara Mancera Hernández, por su diseño del logotipo
del programa.

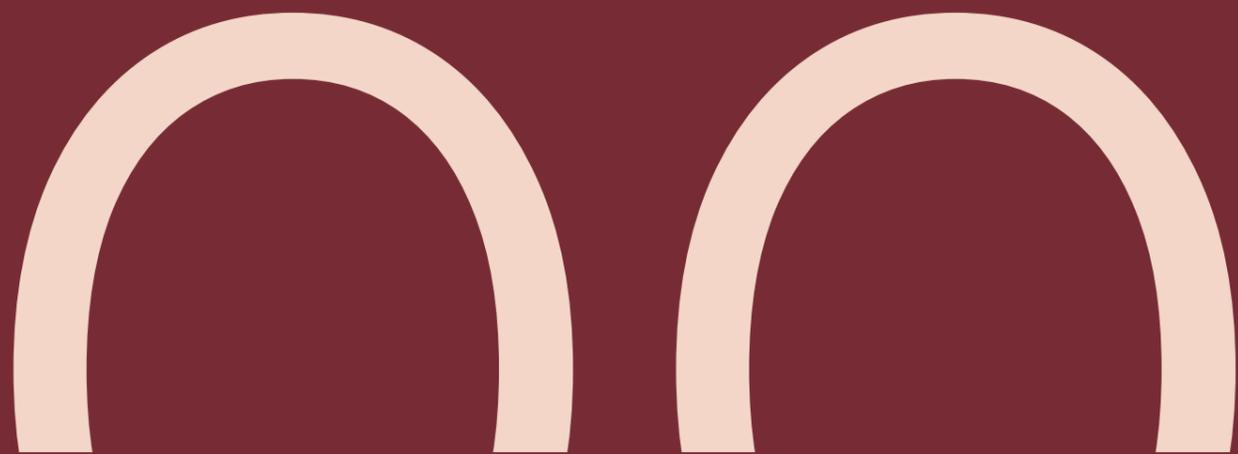


Los textos e imágenes publicados en esta obra están sujetas –salvo que se indique lo contrario– a una licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento-NoComercial-AmbObraDerivada (CC-BY-NC-SA) v. 4.0. Se pueden copiar distribuir, transmitir públicamente y hacer obra derivada siempre que se citen las autoras de la adaptación y la fuente (CASEL), y no se haga un uso comercial. La licencia completa se puede consultar en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Bienestar Emocional

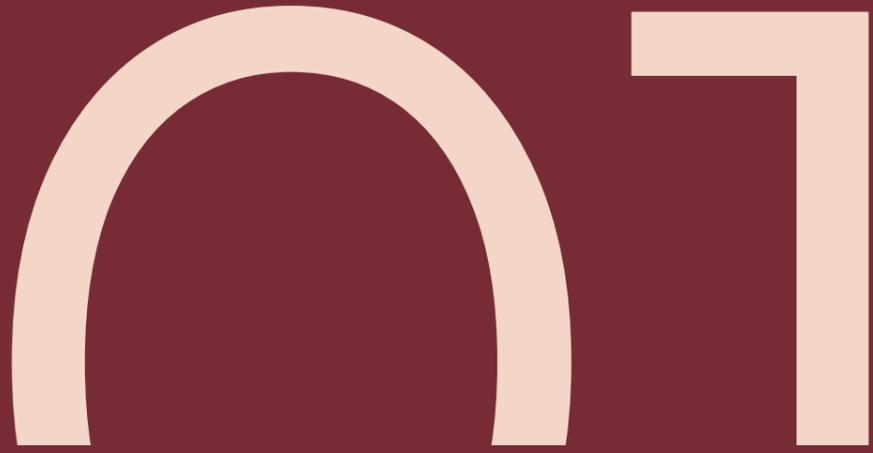


Actividades Marca Bienestar
Prácticas breves y sencillas de apoyo
al aprendizaje socioemocional en el centro



Índice

01	Introducción	06
02	¿Qué? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿Cómo? ¿Cuándo?	10
03	Tipos de actividades	12
04	Adaptación y diseño de las actividades	16
05	Muestra de actividades	24
	Actividades Marca Bienestar para personas adultas	25
	Actividades Marca Bienestar para el aula	27
	De bienvenida e inclusión:	
	- Cuatro esquinas	
	- Frenesí de saludos	
	- Sinéctica	
	De estrategias de participación:	30
	- ¡Da 1, Recibe 1, Mueve!	
	- Paseo por la galería	
	- La pecera	
	- Brain break: Equipo ajetreado	
	De cierre intencional:	35
	- Minuto de premio	
	- Para llevarse	
	- Respuestas a la carta	
06	Bibliografía y anexos	38



Introducción

Este documento es un recurso para el aprendizaje socioemocional (de ahora en adelante ASE) en el ámbito de centro. Recoge ideas y estrategias prácticas con el objetivo de crear un clima y una cultura de centro de promoción del ASE.

“El ASE es el proceso de adquisición y de aplicación de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para desarrollar identidades saludables; gestionar las emociones y conseguir hitos personales y colectivos; sentir y mostrar empatía hacia otras personas; establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y cariñosas.” (CASEL, 2024).

Es una propuesta adaptada de CASEL (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), una organización que tiene como finalidad integrar el aprendizaje socioemocional, basado en evidencias, en la educación desde la etapa de Educación Infantil hasta la de Educación Secundaria.

¿Qué encontraréis? Tres tipos de actividades prácticas para implementar en el ámbito de centro. Estas prácticas no constituyen un programa de educación socioemocional sistemático en sí mismo, sino un recurso para crear un clima y una cultura de centro de promoción del ASE, así como mostrar y observar cómo podrían ser las actividades Marca Bienestar en acción.

Estas tres prácticas:

- a. Son propuestas sencillas y, probablemente, muchas de ellas conocidas por el profesorado.
- b. Son prácticas para su introducción en la realidad diaria del centro, de forma programada y en todos los contextos. Por ejemplo, en clase, en cualquier área o materia, no solo en la sesión de tutoría, en una reunión de familias, en un claustro...
- c. Una persona puede empezar a utilizar estas prácticas e influenciar a otras, pero es cuando están establecidas y son utilizadas por toda la comunidad cuando estas prácticas logran todo su potencial de éxito, se constituyen en hábitos y definen toda una cultura de centro.

Están diseñadas desde los cimientos teóricos de CASEL, y basadas en:

- La creación de espacios de aprendizaje y de trabajo equitativos.
- Entornos de aprendizaje efectivos.
- Neurociencia.

A continuación se describe brevemente cómo la implementación y la sistematización de las prácticas Marca Bienestar contribuyen a cada uno de estos cimientos.

Las tres prácticas contribuyen a la **creación de espacios de aprendizaje y trabajo equitativos**.

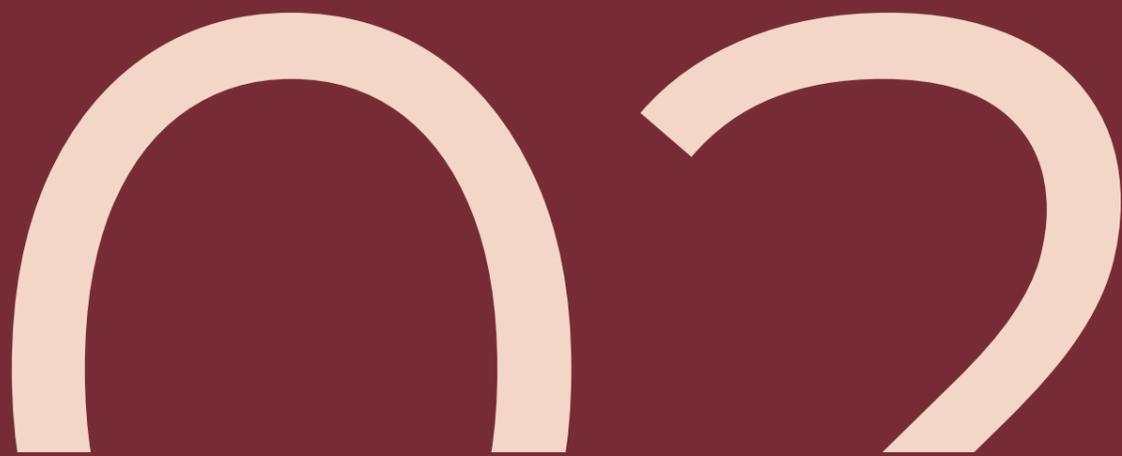
- **Equidad:** se anima a todas las personas participantes a hablar y a escuchar de forma respetuosa.
- **Inclusión:** todos los grados de participación son bienvenidos y reconocidos. Estas prácticas favorecen la accesibilidad y, por lo tanto, que todo el alumnado esté presente y participe.
- **Colectividad:** todas las personas participan y contribuyen al bien del grupo.

Proporcionan oportunidades para desarrollar hábitos que fomentan, a su vez, el aprendizaje efectivo.

- **Autonomía:** las personas participantes toman decisiones personales sobre lo que dicen y hacen en cada práctica.
- **Pertenencia:** las actividades están diseñadas para que cada persona pueda ser escuchada y vista sin ser juzgada y se sienta secundada y cuidada; y para ayudar a la construcción de relaciones sociales saludables con el resto de personas.
- **Competencia:** las actividades proporcionan oportunidades para cumplir hitos y para desarrollar las competencias socioemocionales en diferentes contextos.

La autonomía, la pertenencia y la competencia son, según Deci y Ryan (2000), necesidades básicas y universales, así como la base de la automotivación, del desarrollo psicológico y del crecimiento personal. La satisfacción de estas necesidades, según los mismos autores, se asocia con un mayor bienestar psicológico.

Implementar y mantener prácticas consistentes ayuda a crear el clima y la cultura esenciales para conseguir un aprendizaje y unas condiciones de trabajo óptimas, según avala la neurociencia de la educación socioemocional. Esta reflexión subraya la importancia de integrar el ASE de manera sistemática en el currículum y en las políticas educativas. El Dr. Richie Davidson (2000), neurocientífico de referencia en el estudio de las relaciones entre las emociones y el cerebro, habla sobre el hecho de que “cada intervención conductual es una intervención biológica”, y que, las experiencias repetidas de una persona en el centro educativo pueden ser una influencia poderosa de cambio en el ámbito neuronal, necesario para la creación y mantenimiento de hábitos.



¿Qué?
¿Por qué?
¿Con quién?
¿Cómo?
¿Cuándo?

Antes de presentar algunos ejemplos de las actividades Marca Bienestar es importante entender qué son estas actividades, cuál es su finalidad, a qué personas o qué colectivos van dirigidas; y cuándo y cómo se puede hacer uso de ellas.

¿Qué?

Tres tipos de prácticas para ser implementadas en el ámbito de centro: de inclusión y bienvenida, de estrategias de participación, y de cierre intencional.

¿Por qué?

Fomentar un clima y una cultura de seguridad, inclusión y pertenencia en el centro. Ayudar a construir un hábito de prácticas a través de las cuales el alumnado y las personas adultas mejoren sus habilidades socioemocionales. Apoyar a entornos de aprendizaje sólidos y eficaces. Mostrar y observar actividades de ASE en acción.

¿Quién?

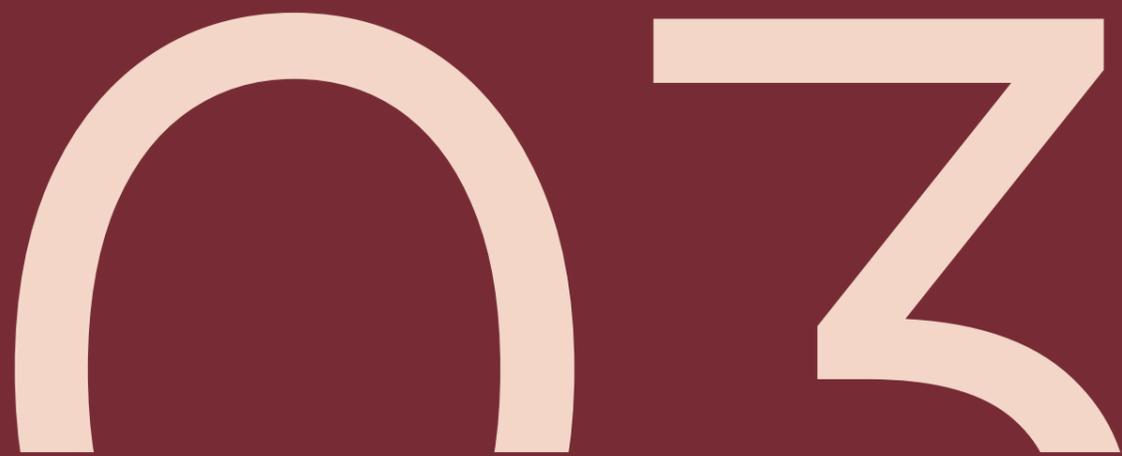
Todas las personas. Tanto el alumnado como las personas adultas de la comunidad educativa forman parte del proceso de aprendizaje para desarrollar y usar habilidades de ASE.

¿Cómo?

Este documento ofrece un repertorio de estrategias ASE con explicaciones de cada uno de los tipos de prácticas y con ejemplos para su contextualización e implementación en la práctica diaria.

¿Cuándo?

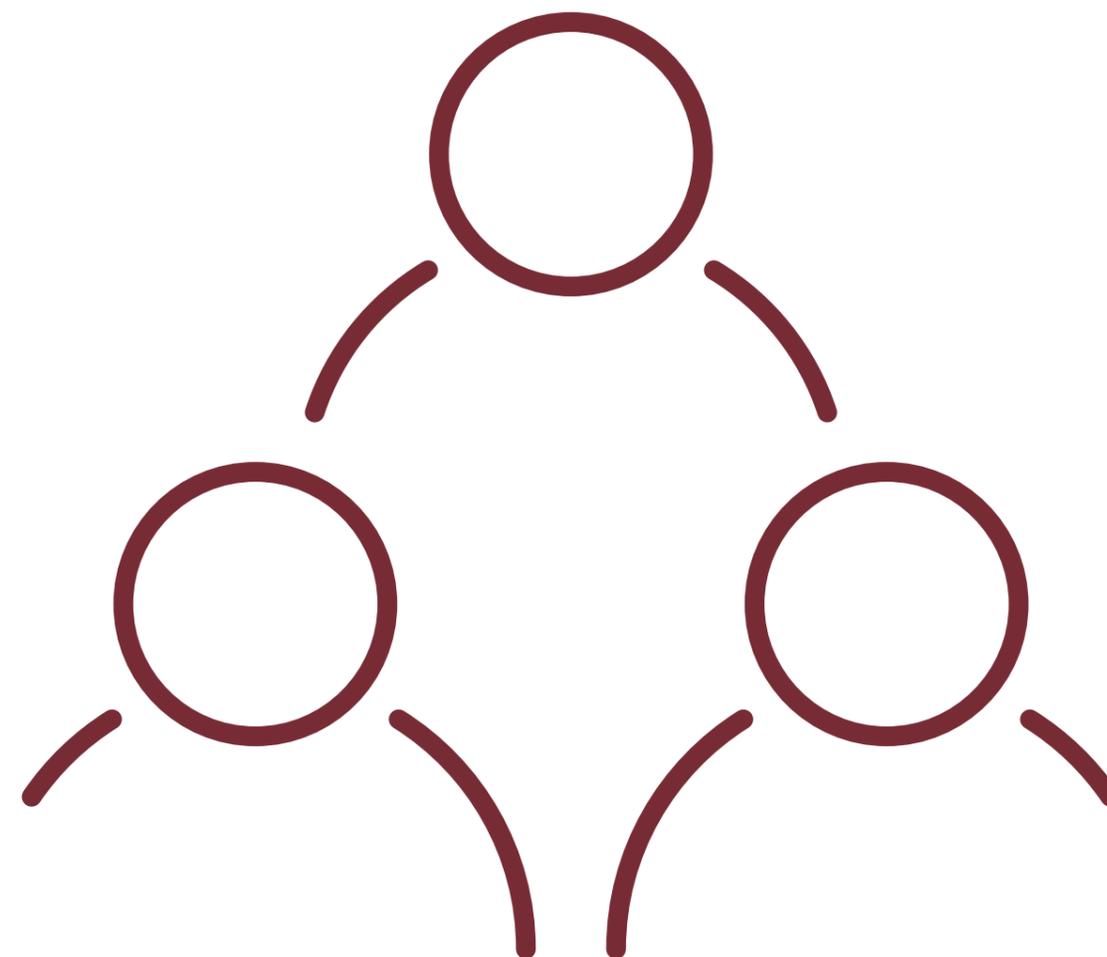
Estas prácticas se pueden incorporar a lo largo del día, todos los días, como una parte básica de la planificación de las clases. También como parte de las reuniones y encuentros que se realizan en el centro educativo: de docentes, de no docentes, de familias, en una formación docente, etc.



Tipos de actividades

Actividades de bienvenida y de inclusión

Iniciar cada sesión lectiva, reunión o sesión de aprendizaje profesional con una actividad, una rutina o un ritual de inclusión y bienvenida. Estas actividades crean equipo, comunidad, favorecen un sentido de pertenencia y conectan con el trabajo posterior.



- **Actividades de bienvenida y de inclusión**

Son breves experiencias interactivas que aportan la voz de cada persona participante, favoreciendo la conexión entre ellas y con el trabajo posterior.

- **Rutinas de bienvenida**

Acciones sistematizadas o series de tareas que crean un ritmo al inicio de la sesión. Estas actividades ayudan a crear un espacio tranquilo y ordenado en el que aprender con confianza y autonomía.

- **Rituales de bienvenida**

Son actividades de rutina imbuidas con un significado especial.

Actividades de estrategias de participación, brain breaks y transiciones



• Estrategias de participación

Las actividades de participación están en la esencia del ASE, son de complejidad diversa, incluyen momentos de reflexión y de procesamiento. Consisten en secuencias para facilitar el aprendizaje individual y colectivo. Se debe conseguir un equilibrio entre actividades reflexivas e interactivas.

• Brain breaks

Estas actividades son una oportunidad para consolidar el aprendizaje, volver a focalizar la atención y mejorar la creatividad. Las experiencias breves y relevantes que involucran emocionalmente a los y las participantes contribuyen a mejorar la transferencia de conceptos a la memoria a largo plazo. Además, ofrecer oportunidades de movimiento ayuda a mantener la mente en disposición para aprender.

• Técnicas de transición

Incluyen rutinas y rituales. Son técnicas útiles para anticipar lo que se va a hacer, sirven para todas las personas. Son técnicas esenciales para el alumnado que presenta dificultades en el procesamiento de la información.



Actividades de cierre intencional

Se trata de actividades para cerrar una sesión de forma intencional y significativa. Aportan un tiempo de pausa, de recogimiento, de reflexión, para ayudar a crear un andamiaje del aprendizaje y anticipar los pasos posteriores.



Adaptación y diseño de las actividades

Las actividades Marca Bienestar parecen simples, pero se requiere intención y planificación para implementarlas de una manera significativa para el grupo, con la finalidad de promover el desarrollo social y emocional.

4.1. Adaptación de las actividades

Consideraciones para empezar con las actividades Marca Bienestar:

- Hay que **adaptar las actividades al contexto y a las necesidades**. Sería recomendable hacer un análisis del contexto (reunión de familia, claustro, aula) para determinar cuáles son los objetivos principales que se pretenden lograr (mejorar la cohesión del grupo, el clima de confianza y de seguridad, o mejorar los procesos de aprendizaje, entre otros). Este análisis previo permitirá adaptar y planificar las actividades que se pretenden realizar.
- Este dossier solo contiene una muestra de actividades de cada categoría. **Las opciones son ilimitadas** y lo ideal sería contextualizar las actividades que ya sabemos y crear otras nuevas desde el trabajo concreto que hacemos y según el grupo con el que estamos trabajando.
- **Las actividades requieren una cuidadosa selección y preparación**. En el anexo I se proporciona una plantilla con este objetivo.
- Cada actividad está enfocada al desarrollo de unas **competencias y unas habilidades socioemocionales**. Aunque se pueden utilizar para trabajar **competencias y habilidades diversas**, abordándolas de forma intencionada.
- A lo largo del desarrollo de las actividades, cuando el aula sea el entorno de implementación, es importante **considerar en todo momento la realidad social y de convivencia**, con el fin de adecuar y modular estas actividades. Debemos observar las reacciones del alumnado (quién participa más activamente, qué comportamientos se observan...) para garantizar un clima protector y de seguridad para todas las personas.

Como ayuda para la elección y adaptación de las actividades al contexto, al momento y a las personas a las que va dirigida, se puede contestar a unas cuestiones.

1 Priorizar las actividades Marca Bienestar

La urgencia en la tarea o tema nos puede hacer pensar que no tenemos tiempo para hacer actividades que trabajen aspectos socioemocionales, pero creando buenas condiciones de trabajo en el grupo obtenemos como resultado un aprendizaje más efectivo y una mejor colaboración.

Nos tenemos que preguntar: ¿de cuánto tiempo disponemos?

Ejemplos:

- Para sesiones largas se pueden programar actividades de más duración, que pueden servir para establecer y profundizar en las relaciones de grupo.

- Para sesiones cortas, como una reunión o sesión de clase, se pueden planificar actividades de 1 a 5 minutos para conectar como grupo y con el trabajo que hay que hacer, para apoyar a la participación interactiva, o para finalizar de forma significativa la reunión o sesión.

- En el caso de que no se disponga de tiempo, se puede seleccionar una actividad corta para consolidar rápidamente el grupo, para ayudar a mantener el enfoque o para acabar con un final optimista.



En la mayor parte de la muestra de actividades se incluye el apartado «**Para la reflexión**». En este momento es cuando se producen los aprendizajes más significativos, por lo tanto, se debe planificar el tiempo necesario para trabajar este paso. Reflexionar sobre las habilidades específicas de una competencia del ASE es una estrategia poderosa para la autoevaluación individual y grupal.

2 Establecer la finalidad

Tener una idea clara sobre aquello que es importante es vital para seleccionar actividades Marca Bienestar que ayudarán a las personas participantes a lograr los objetivos.

Nos debemos preguntar: ¿qué es lo importante?

Ejemplos:

- Si el objetivo del día se basa en el trabajo creativo o en la planificación, considera la elección de una actividad de bienvenida e inclusión que incluya una lluvia de ideas o una pregunta.

- Si el objetivo de la reunión es tomar una decisión relevante, una actividad de bienvenida e inclusión que pida a las personas hacer elecciones, podría ser una buena opción.

- Si lo más relevante es aprender cómo trabajar en grupos, se debería seleccionar una actividad de bienvenida e inclusión organizada por parejas o tríos y, después, con un momento de «para la reflexión» con todo el grupo.

3 Considerar las relaciones en el grupo

Considerar factores como por ejemplo cuánto se conocen entre sí las personas que forman el grupo, cómo de cómodas se sienten en el grupo o cuántas veces se reunirán como grupo, ayudará a determinar la adecuación de la actividad.

Debemos preguntarnos: ¿en qué situación de participación puedo poner a las personas?

Ejemplos:

- Si el grupo está reuniéndose por primera vez, quizás algunas personas no se sientan cómodas compartiendo ciertos aspectos con otras personas que no conocen bien. Una actividad podría ser proponer que se emparejen de forma libre y que respondan a cuestiones como por ejemplo: «Explica algo sobre tu trabajo».

- Con un grupo consolidado, con unas relaciones de confianza establecidas, puedes facilitar actividades que proporcionen un intercambio más profundo. Una actividad podría ser organizar una forma de emparejamiento aleatoria y responder, por ejemplo: «Describe una situación laboral actual en tu vida que encuentres muy complicada».

4

Empatizar con el grupo

Ver y sentir el estado del grupo ayudará a seleccionar o a crear actividades Marca Bienestar adecuadas a las necesidades emocionales, físicas e intelectuales de las personas participantes.

Debemos preguntarnos: ¿cómo puedo atender a las necesidades del grupo?

Ejemplos:

- Si el grupo aprecia sentirse productivo y centrado en las tareas, podemos proponer una actividad de bienvenida de vinculación y de participación.

- Si el grupo está cansado y la energía es baja, podemos planificar una actividad de movimiento y una con un tono optimista.

- Si el grupo está desenfocado, podemos considerar una estrategia de participación que focalice la atención en una actividad central de grupo y que ayude a regular la energía hacia abajo (por ejemplo, mindfulness) o hacia arriba (por ejemplo, una actividad con movimiento).

- Si la sesión ha sido complicada, debemos elegir una actividad de cierre que proporcione un espacio para compartir opiniones y que ayude a replantear el trabajo hecho desde la oportunidad de que los miembros del grupo se apoyen entre sí.

4.2. Diseño de las actividades

Hay muchísimas posibilidades de actividades que se podrían utilizar con el fin de desarrollar un clima de apoyo del ASE. Ya sean actividades que ya conoces, que encuentres en otras fuentes o que diseñes, considera estos aspectos para cada tipo de actividad:



Actividades de bienvenida y de inclusión, rutinas y rituales: crear un clima de inclusión, de pertenencia y de conexión.

- La voz de todas las personas es escuchada por al menos otra persona.
- Hay un elemento de elección personal.
- La actividad está adaptada a los objetivos y a las necesidades de las personas participantes.
- Cada persona es bienvenida por su nombre.



Actividades de estrategias de participación: construyendo relaciones entre sí y con el contenido.

- Crear oportunidades con sentido para cada persona y en relación con las demás.
- Apoyar el aprendizaje de todas las personas.
- Ayudar al grupo a mantenerse enfocado y en un estado de aprendizaje óptimo.
- Incluir una diversidad de estrategias y de actividades adecuadas al abanico de normas culturales y diferencias individuales de aprendizaje y de trabajo de las personas miembros del grupo.



Actividades de cierre intencional: finalizar la actividad con un tono optimista. Sentimiento de conexión, de productividad y de motivación para repetir la sesión.

- Dar tiempo para la reflexión.
- Proyectarse en el pasado o futuro.
- Respetar la diversidad del grupo.
- Cada voz es escuchada por, al menos, otra persona.



Muestra de actividades

En este apartado encontraréis:

- Un resumen de las actividades Marca Bienestar enfocadas a las personas adultas.
- Un resumen de las actividades Marca Bienestar enfocadas al alumnado.
- Ejemplos de actividades en forma de fichas.

Nota: algunas de las actividades conservan el nombre en inglés para facilitar su búsqueda en Internet, puesto que son dinámicas muy consolidadas.

*Las opciones de actividades son ilimitadas, lo ideal sería **contextualizar las actividades** que ya sabemos y crear otras nuevas desde el trabajo concreto que estemos haciendo y adaptadas al grupo con el que estemos trabajando.*

Una persona puede empezar a utilizar estas actividades y, con ello, influenciar a otras, pero solo lograremos todo su potencial de éxito si están establecidas y son utilizadas por toda la comunidad, de manera que se conviertan en hábitos y definan toda una cultura de centro.

Lo más destacado es la introducción de estas prácticas en la realidad diaria del centro, de forma programada y en todos los contextos, de forma que no solo se usen en clase, en cualquier área o materia, sino en las sesiones de tutoría, en una reunión de familias, en un claustro, etc.

Actividades Marca Bienestar para personas adultas

Creando las condiciones para el aprendizaje socioemocional de personas adultas.



Actividades de bienvenida y de inclusión (1-9 minutos)

Las personas adultas llevan consigo sus vivencias; integrémoslas.

Las actividades de rutina y de rituales aportan seguridad y previsibilidad, incluyen todas las voces, definen normas para escuchar de forma respetuosa y permiten conectar con las otras personas creando un sentido de pertenencia. Para ser exitosas deben ser seleccionadas con cuidado, estar conectadas con el trabajo del día a día, estar propuestas de forma atractiva y proporcionar un tiempo para la reflexión posterior.

- Community building: actividades que facilitan las relaciones en el grupo, eliminan barreras entre las personas y desarrollan y mantienen la comunidad de aprendizaje.

- Check-In: actividades cortas para hacer una pausa y conectar con las emociones.

Ejemplos:

- **Community building:** utilizar respuestas abiertas (por ejemplo utilizando cartas de reflexión ASE). Cada participante comparte su respuesta con otra persona. Después de compartir, se pueden pedir 2 o 3 comentarios a todo el grupo.

- **Check-In:** empieza con el inicio de una frase:

«Un éxito reciente que he tenido es...»

«Una cosa que es nueva...»

«Una norma que mantendré hoy es...»



Estrategias de participación (1-15 minutos)

Sense Making, de Transición, Brain Breaks.

Son prácticas que fomentan las relaciones, la integración de las diferentes identidades culturales, el empoderamiento y la colaboración. Trabajan de forma intencionada las habilidades de ASE de las personas adultas. Estas prácticas pueden ser oportunidades que proporcionen un espacio para integrar información nueva en la memoria a largo plazo.

- Sense Making: práctica colaborativa en la cual las personas comparten sus ideas iniciales con las demás, identificando inconsistencias o vacíos en el conocimiento que han compartido.

- Brain Break: actividad breve y estructurada para hacer un descanso mental del trabajo que se esté realizando y mejorar la atención; puede incluir actividad física.

- De Transición: actividades para utilizar en las transiciones, entre actividades, entre sesiones o para cambiar de espacios.

Ejemplos:

- **Think Time:** 30-90 segundos de tiempo para pensar en silencio antes de hablar o de compartir.

- **Turn To Your Partner:** unos minutos para compartir con la pareja y así dar sentido a la información nueva.

- **Think-Ink-Pair-Share:** un tiempo breve para pensar o escribir lo que has pensado y después compartirlo con la pareja.

- **Brain break - Stand and Stretch:** levántate y estírate. Simple, pero efectivo, porque refresca y reinicia el cerebro.

- **Oportunidades para la interacción:** propón diversas prácticas que impliquen interacciones por parejas, tríos, grupos pequeños y gran grupo.



Cierres intencionales (3-5 minutos)

Reflexionar y mirar hacia adelante.

El aprendizaje de personas adultas está conectado con cambios en la forma de comportarse.

En cada reunión o formación debemos dejar un espacio para la reflexión y para decir algo que ayude a finalizar la sesión con un tono optimista. Este final proporciona un cierre intencional, permite la expresión de posibles desequilibrios, refuerza el tema tratado y ayuda a proyectarse en las acciones futuras.

Ejemplos de preguntas reflexivas:

- «¿Cuáles serán los pasos siguientes?»

- «¿Con quién quiero hablar sobre este tema?»

- «Una palabra o frase que explique cómo me siento sobre continuar adelante con esto...»

- «Haz un comentario positivo a una persona de la sala»

- «Me gustaría aprender más sobre...»

Actividades Marca Bienestar para el alumnado

Creando las condiciones para el aprendizaje socioemocional del alumnado.



Actividades de bienvenida y de inclusión (1-9 minutos)

Las actividades de bienvenida, de rutina y los rituales establecen unas condiciones de seguridad y de predictibilidad que permiten la participación de todas las voces, determinan normas para escuchar de una forma respetuosa y crean un sentido de pertenencia.

Estas actividades deben ser: seleccionadas con cuidado, conectadas con el aprendizaje del día a día y propuestas de forma atractiva.

Ejemplos en el aula:

- **Do Now:** actividad breve. Puede formar parte de la rutina de clase. Se puede diseñar para conectar con lo que hemos trabajado en la sesión anterior o con el aprendizaje futuro.

- **Class circles:** un círculo es un espacio seguro y libre de juicio o de agresión, para compartir sentimientos, pensamientos e historias y para conectar con las otras personas.

La estructura de círculo elimina la jerarquía y ayuda a las personas a abrirse al grupo. Los círculos pueden utilizarse para varios propósitos y contextos.

- **Name games:** juego para conocer los nombres de las personas en un grupo nuevo. Acoger de forma cariñosa diciendo el nombre de cada persona.

- **Writing Prompts:** actividad breve que consiste en escribir a partir de una frase dada.

- **Partner Discussions:** estrategias para discutir de forma breve con la pareja.



Estrategias de participación (1-15 minutos)

Sense Making, de Transición, Brain Breaks: son prácticas que fomentan las relaciones, la integración de las diferentes identidades culturales, el empoderamiento y la colaboración. Trabajan de forma intencionada las habilidades de ASE en el alumnado.

Estas prácticas pueden ser oportunidades para proporcionar un espacio para integrar información nueva en la memoria a largo plazo (si no es así, la información pronto se olvida).

- Sense Making: práctica colaborativa en la que las personas comparten sus ideas iniciales con otras personas, identificando inconsistencias y vacíos en el conocimiento que han compartido.

- Brain Break: actividad breve y estructurada para hacer un descanso mental del trabajo que se esté realizando y mejorar la atención; puede incluir actividad física.

- De Transición: actividades para utilizar en las transiciones, entre actividades, entre sesiones o para cambiar de espacios. Decidir de forma intencionada el diseño es un aspecto importante para el éxito del alumnado.

Ejemplos en el aula:

- **Directamente trabajar habilidades de ASE mediante programas con evidencia científica.**

- **Turn To Your Partner:** unos minutos para compartir con la pareja y así dar sentido a la información nueva.

- **Brain break- Stand and Stretch o juegos de movimiento:** levántate y estírate. Simple, pero efectivo, porque refresca y reinicia el cerebro, busca oportunidades para conectar con las otras personas y con el contenido, y para consolidar el aprendizaje.

- **Oportunidades para la interacción:** propón diversas prácticas que impliquen interacciones por parejas, tríos, grupos pequeños y gran grupo.



Cierres intencionales (3-5 minutos)

Reflexionar y mirar hacia adelante.

Finalizar la sesión, o jornada, proponiendo al alumnado un tiempo para la reflexión y nombrar algún aspecto que ayude a finalizar con un tono optimista. De este modo se finaliza de forma positiva, se refuerza el aprendizaje, se puede conectar el centro con la casa y proyectarse para la sesión siguiente.

Pensar en:

- Algo que has aprendido hoy.

- Alguna persona a la cual has ayudado.

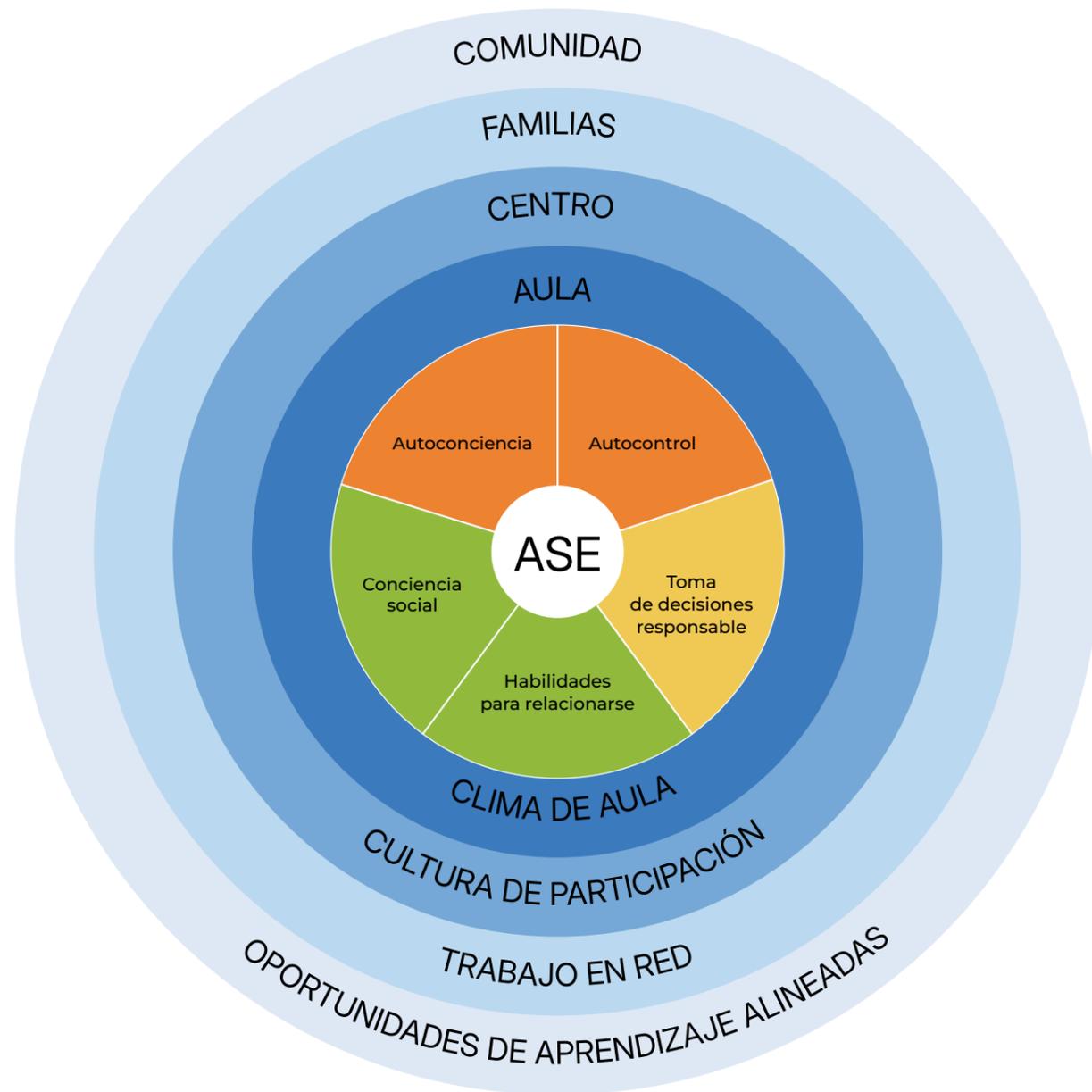
- Algo que quiero compartir con otras personas.

- Algo de lo cual he disfrutado a lo largo del día.

- Alguna persona que ha sido amable conmigo o que me ha ayudado.

Ejemplos de actividades Marca Bienestar

Cada actividad Marca Bienestar brinda oportunidades para practicar las cinco competencias ASE.



• Rueda CASEL



Actividad de bienvenida y de inclusión Cuatro esquinas



Tiempo: 5 – 7 minutos.

Descripción: ante una pregunta, una reflexión o una propuesta que tenga distintas respuestas o soluciones, las personas participantes tienen la oportunidad de reflexionar sobre esa cuestión o situación, y de compartir y de justificar su elección.

¿Cuándo? ¿Por qué?: cuatro esquinas es útil para promover la importancia de la diversidad de perspectivas y el valor de escuchar a todas las voces. La actividad incorpora movimiento y proporciona energía en el espacio.



ASE: se practican las habilidades de toma responsable de decisiones mientras eligen y discuten en cada esquina. Al escuchar para entender las elecciones y razonamientos de las demás personas se desarrollan las habilidades de conciencia social, como por ejemplo ponerse en el lugar de la otra persona y la empatía.

Pasos:

1. Plantea una pregunta, una reflexión o una propuesta.
2. Pide a las personas participantes que reflexionen en silencio sobre la pregunta o la propuesta expuesta.
3. Expón cuatro respuestas u opciones para la situación planteada. (Antes de la actividad marca cuatro zonas o rincones del espacio, con las cuatro respuestas u opciones dadas).
4. Pide que elijan una opción y que se levanten y se muevan por la sala y que se sitúen en el rincón de la opción que han elegido. Una vez las personas participantes estén en su esquina, por parejas o tríos, deben compartir por qué han elegido esa opción.



Para la reflexión: invita a dos o tres personas participantes a compartir su elección y justificación en gran grupo, o a una persona de cada esquina, si dispones de tiempo.

Variaciones: elige la propuesta según el contexto y la finalidad de la clase o reunión. Por ejemplo, en una clase de matemáticas elige un contenido matemático ya trabajado o relacionado con el que trabajarás a continuación. En una reunión de familias o un claustro adecuar la propuesta para relacionarla con el objetivo de la reunión.





Actividad de bienvenida y de inclusión Frenesí de saludos



Tiempo: 3 minutos.

Descripción: esta actividad proporciona una oportunidad a cada persona para conectar de forma breve con las demás.

¿Cuándo? ¿Por qué?: “Frenesí de saludos” refuerza las conexiones positivas y eleva la energía en la sala o espacio.



ASE: desarrolla habilidades para relacionarse (compromiso social, creación de relaciones).

Pasos:

1. Explica: «Tenéis X minutos, en este tiempo debéis presentaros y saludar a todas las personas de la sala, con vuestro nombre y con un contacto físico breve. Podría ser un apretón de manos, chocar los cinco, unir los puños o los codos, abrazarse...».

Adapta el tiempo al grupo, debe haber tiempo para interaccionar con todas, o casi todas, las personas del grupo. Como orientación: grupos de menos de 12 participantes, 1 minuto.

2. Explica la señal que indicará que se ha acabado el tiempo, que hay que parar y estar en silencio.



Para la reflexión: puedes hacer alguna de estas preguntas: «¿Cómo estáis de energía? ¿Notáis un cambio en la sala? (dirige la atención a los cambios físicos y emocionales percibidos). ¿Por qué crees que se ha producido este cambio?».

Variaciones: “Frenesí de despedidas”:

Podemos utilizar esta actividad para finalizar una sesión. Haríamos lo mismo, pero introduciendo un agradecimiento final.

“Para acabar la sesión tenéis X minutos para conectar con tantas personas como os sea posible, saludando con el nombre, con una interacción física (apretón de manos, chocar los cinco, abrazarse... lo que sea cómodo para las dos partes) y para expresar un agradecimiento. Se puede agradecer en general, por la participación en la sesión o, en su caso, se puede hacer un agradecimiento personalizado con un comentario inspirador, una idea aportada u otro aspecto de la sesión de trabajo que acabamos de compartir”.



Actividad de bienvenida y de inclusión Sinéctica, un proceso de pensamiento creativo



Tiempo: 2 minutos.

Descripción: la sinéctica es un método de pensamiento creativo para resolver problemas o para crear nuevos productos, en el que las personas participan en una lluvia de ideas y en un pensamiento metafórico. Favorece la participación de todas las personas y fomenta la aceptación de ideas poco convencionales (A Virtual Space for Teaching Resources, 2024).

¿Cuándo? ¿Por qué?: esta actividad promueve el pensamiento creativo y fluido. Favorece la conversación, establece disposición para explorar un tema y puede estar, incluso, conectada con un objetivo de aprendizaje.



ASE: ayuda al grupo a enfocar la energía en un tema o en un concepto, en una actividad de bajo riesgo en la que todas las voces estén incluidas. Proporciona oportunidades para fortalecer las habilidades de conciencia social, de ponerse en el lugar de las otras personas y de respetarlas. También es útil para practicar habilidades de autocontrol, puesto que trabaja por la equidad de todas las voces.

Pasos:

1. Proyectar una imagen o darla en una tarjeta. Por ejemplo, un pincel de pintura.

2. Explicar que la tarea consiste en completar la oración:

«(Tema dado) es como esta imagen porque...».

Para nuestro ejemplo, el “tema dado” es el microscopio. Por lo tanto, pedimos que se reflexione sobre la frase “El microscopio es como un pincel porque...”. Las personas generan y escriben en dos minutos tantas comparaciones entre la imagen y el tema como puedan.



Para la reflexión: si la lluvia de ideas se hace de forma individual, las personas revisan su lista y eligen una de ellas para compartir y discutir con la pareja. Después se invita a compartir a dos o tres personas en gran grupo.

Variaciones: hacer la lluvia de ideas en pequeños grupos. Después de la lluvia de ideas, se puede pedir que cada grupo elija una comparación, por consenso, para compartirla con todo el grupo.

Para generar contraste, se puede decir la frase en negativo:

«(Tema dado) NO es como esta imagen porque...».



Actividad de estrategias de participación ¡Da 1, Recibe 1, Mueve!



Tiempo: 5 – 10 minutos.

Descripción: con esta actividad las personas participantes comparten y transmiten nuevas ideas.

¿Cuándo? ¿Por qué?: esta actividad permite al alumnado difundir buenas ideas y compartir lo que ya sabe o lo que ha aprendido; dado que participa todo el alumnado, la actividad ayuda a maximizar el tiempo de participación de todas las personas participantes. La reflexión puede estar estructurada para destacar ejemplos de autoconciencia (reconocer fortalezas) y conciencia social (respeto por las demás personas).



ASE: esta actividad promueve el autocontrol (autorregulación) cuando las personas practican la escucha activa para aprender de las demás. Es una oportunidad para practicar las habilidades de relación y la comunicación clara y efectiva cuando se comparten las explicaciones.

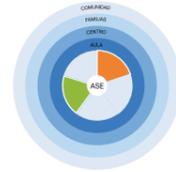
Pasos:

1. Explica al grupo que cada persona participante escribirá de tres a cinco aprendizajes clave o ideas esenciales del tema que estamos trabajando. Cada idea o aprendizaje estará escrita en un papel o en una nota separada.
2. Establece la señal de atención (música, un ruido, una palabra...). Invita al grupo a levantarse y a mezclarse de forma libre por el espacio.
3. Cuando suene la señal, las personas participantes paran y se emparejan. Cada pareja hace el intercambio, «Da 1, Recibe 1», explicándose la una a la otra lo que hayan escrito. Repite el proceso varias veces: mezclarse, emparejarse al oír la señal, intercambio «Da 1, Recibe 1».



Para la reflexión: invita a algunas personas a compartir un aprendizaje valioso de los han compartido.

Variaciones: en lugar de mezclarse de forma aleatoria, se pueden hacer grupos. Por ejemplo, por meses de nacimiento, por intereses compartidos...



Actividad de estrategias de participación Paseo por la galería “Gallery walk”



Tiempo: 20 minutos.

Descripción: como el público en una galería, las personas participantes van de cartel en cartel, parando para ver, para discutir y para añadir sus ideas en cada estación.

¿Cuándo? ¿Por qué?: esta actividad de lluvia de ideas permite discutir sobre una gran diversidad de temas en pequeños grupos y aprender de las demás personas en un corto plazo de tiempo.



ASE: se trabajan las habilidades de toma de decisiones responsable al resolver problemas con su grupo. También habilidades de relación (trabajo cooperativo, compromiso social).

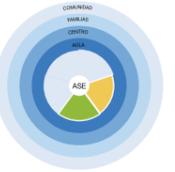
Pasos:

1. Compartir una pregunta general con el grupo, como por ejemplo: «¿Cómo podemos hacer que nuestro centro sea más seguro?».
2. Cuelga carteles con encabezamientos relacionados con la pregunta general. Por ejemplo, para la pregunta anterior podría ser: «Durante la transición entre clases», «A la salida», «En el comedor», etc.
3. En grupos pequeños, cada grupo se sitúa frente a un cartel. Durante unos minutos (3-5), el grupo discute y escribe sobre el tema del cartel.
4. Cuando acaba el tiempo los grupos rotan para situarse frente a un nuevo cartel. Cada grupo leerá también las aportaciones del otro grupo, pueden utilizar notas adhesivas para añadir preguntas, comentarios o cumplidos. Cambiar de lugar cada tres o cinco minutos hasta que todos los grupos hayan pasado por todos los carteles.
5. Después, es necesario dejar tiempo para que de forma individual anden por la sala leyendo los carteles y reflexionando sobre las ideas con las que estén de acuerdo y con las que no.
6. Cada grupo vuelve a su primer cartel para ver el feedback que ha recibido y poder añadir algo, si fuera necesario.



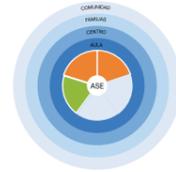
Para la reflexión: las personas participantes de cada grupo pueden responder a una de las preguntas o comentarios que han recibido y compartir su idea favorita, una visión o una propuesta.

Variaciones: si el espacio es limitado, los carteles pueden ser hojas de papel que se pasan de una mesa a otra.





Actividad de estrategias de participación La pecera



Tiempo: 30 minutos.

Descripción: en esta actividad se divide el grupo grande en dos subgrupos, para sentarse en dos círculos concéntricos mirando hacia el centro. El círculo externo escucha mientras el círculo interno discute sobre un tema. Después, los grupos cambian de lugar y quienes escuchaban ahora hablan y al revés.

¿Cuándo? ¿Por qué?: esta actividad refuerza las habilidades de escucha y promueve la participación de todas las personas. Se puede utilizar durante una sesión para discutir un contenido o al finalizarla para recoger lo que hemos hecho o aprendido.



ASE: con esta dinámica se ponen en práctica las habilidades de conciencia social (perspectiva, empatía, apreciación de la diversidad y respeto por las demás personas) al participar en un diálogo constructivo. En el trabajo para comunicarse de forma efectiva también se practica la autoconciencia (autopercepción precisa) y el autocontrol (autorregulación).

Pasos:

1. Prepara dos círculos concéntricos de sillas, mirando al centro para que todo el mundo se siente.
2. Propón la pregunta, el tema de discusión o la reflexión y pon el temporizador a 10 minutos. Solo las personas del grupo interior pueden hablar. El equipo exterior no puede intervenir, solo observar. El equipo exterior puede tomar notas.
3. Cuando acabe el tiempo se intercambian los lugares, el grupo del círculo exterior en el interior y se repite la dinámica.



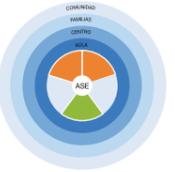
Para la reflexión: hacer alguna de estas propuestas:

- Escribir una respuesta a un comentario que han escuchado y con el cual están de acuerdo o en desacuerdo.
- Explicar a la persona de la derecha/izquierda cómo te has sentido en el rol de escuchar y en el rol de discutir.
- Compartir una palabra o frase corta significativa que haya surgido en la discusión con el grupo.

Variaciones: se pueden asignar a cada grupo puntos de vista diferentes sobre un argumento. Esta variación funciona especialmente bien después de leer un texto o ver un video que muestre un ejemplo de visiones opuestas.



Actividad de estrategias de participación Pausas activas: Equipo Ajetreado. “Brain break”



Tiempo: 10 minutos.

Descripción: esta actividad es un ejemplo de pausa activa (brain break) que proporciona actividad física y refuerza el aprendizaje. Es una combinación de refuerzo académico, de movimiento y de trabajo en equipo.

¿Cuándo? ¿Por qué?: proporciona una oportunidad de movimiento, de cooperación y de refuerzo de contenido académico (comunicación, compromiso social, construcción de relaciones y trabajo cooperativo).



ASE: promueve la autoconciencia (sentido de autoconfianza). Las habilidades de autocontrol, gestión del estrés y autodisciplina, al poner en práctica la responsabilidad de autorregularse, y las habilidades de relación (comunicación, compromiso social, construcción de relaciones, trabajo cooperativo).

Pasos:

1. Numera cuatro áreas separadas en el espacio (estaciones) y asigna a cada área una pregunta (sobre la temática que se quiera trabajar) y una actividad física (por ejemplo, 20 botes, corre en el lugar durante 20 segundos, bota la cuerda imaginaria 25 segundos, etc.).
Crea cuatro tarjetas con la pregunta por un lado y la actividad física por otro. Engancha una tarjeta en cada estación que muestre el lado en el que se vea la actividad física.
2. Escribe las respuestas en papeles separados. Crea tarjetas con la respuesta por un lado y el número de cada estación por el otro. Cuelga estas tarjetas en la pizarra con las respuestas hacia abajo (solo se tiene que ver el número de la estación).
3. Divide la clase en tantos equipos como estaciones tengas, cada equipo empieza en una estación.
4. Cada equipo empieza en una estación distinta. A una señal hace la actividad de la tarjeta y cuando acaba la gira para mirar la pregunta. Deciden la respuesta en equipo y una persona va a la pizarra a comprobarla. Si es correcta, todo el equipo se mueve a la siguiente estación.
5. Si es incorrecta, vuelven a la estación y repiten la actividad. Después van a la siguiente estación.
6. El juego se puede acabar cuando un equipo haya completado todas las estaciones o cuando se acabe el tiempo.



Actividad de estrategias de participación Pausas activas: Equipo Ajetreado. “Brain break”



Para la reflexión: invita a las personas participantes a compartir cómo se han sentido haciendo la actividad, cuándo podrían utilizar esta estrategia en la vida cotidiana o si conocen ideas similares que ayuden a estar en el presente.

Variaciones:

- Crea preguntas relacionadas con diferentes áreas: matemáticas, lenguas, arte...
- Invita a las personas participantes a crear cuestiones relacionadas con una área o contenido y a decidir las actividades físicas.
- Cuando la dinámica esté bien establecida en el grupo, el alumnado puede dirigir la actividad.



Actividad de cierre intencional Minuto de premio



Tiempo: un minuto.

Descripción: se invita a las personas participantes a que reflexionen sobre la sesión, después se pone el cronómetro y el grupo comparte las reflexiones con la idea de ver cuántas voces pueden ser escuchadas en un minuto.

¿Cuándo? ¿Por qué?: rápida, significativa e informativa, esta actividad es especialmente útil cuando no hay mucho tiempo para cerrar la sesión de forma optimista.



ASE: esta actividad se enfoca en la autoconciencia (autopercepción) al reflexionar sobre su aprendizaje; autocontrol (control de impulsos) al elegir cómo contribuir y dejar tiempo a las otras personas para poder aportar también; y conciencia social (respeto por las otras personas) al recibir las reflexiones compartidas.

Pasos:

1. Explica que pondrás el cronómetro un minuto. Durante este tiempo veremos a cuántas personas podemos escuchar.
2. Invita a pensar en silencio sobre una pregunta para la reflexión, como por ejemplo: algo que hayas aprendido o apreciado hoy, un agradecimiento que quieras hacer, algo que haya ido muy bien, etc.
3. Pon el temporizador. Empieza una persona, las otras la escuchan atentamente, cuando acaba puede continuar otra.
4. Cuando acaba el tiempo, se escucha a la última persona que está hablando. Agradece al grupo y acaba la sesión. No pasa nada si no han podido participar todas las personas del grupo. Si repetimos la actividad varias veces, el grupo se sentirá más cómodo y la dinámica será más fluida.



Variaciones: dependiendo del tamaño del grupo y de las veces que hayan practicado la dinámica se puede hacer en dos minutos, tres...





Actividad de cierre intencional Para llevarse



Tiempo: 3-5 minutos.

Descripción: se pide que piensen y que digan una cosa para llevarse (idea, estrategia, recurso, acción...) y que quieran probar.

¿Cuándo? ¿Por qué?: a menudo se presenta a las personas una diversidad de ideas, estrategias y herramientas con la creencia implícita que pondrán en práctica alguna de ellas. Esta actividad invita a conectar de forma explícita el aprendizaje con la práctica.



ASE: esta actividad se centra en el desarrollo de habilidades de autogestión (habilidades organizativas, definición de objetivos) al pedir a las personas que establezcan un hito personal.

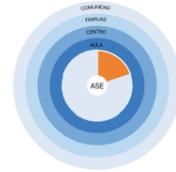
Pasos:

1. Invita al grupo a reflexionar sobre lo que ha escuchado y aprendido. Pregunta: «¿De todo lo que has escuchado y aprendido hoy, qué te llevarías y pondrías en práctica?».
2. Se les da un minuto de silencio para pensar.



Para la reflexión: por parejas, deja un minuto o dos por persona, para compartir lo que se llevarían y cómo lo pondrían en práctica. También podemos proponer que algunas personas lo compartan con el grupo.

Variaciones: se puede dar una lista de los aspectos que se han tratado en la sesión.



Actividad de cierre intencional Respuestas a la carta



Tiempo: 4-6 minutos.

Descripción: las personas participantes reflexionan, y después comparten conclusiones valiosas sobre la sesión vivida, utilizando una carta como recurso.

¿Cuándo? ¿Por qué?: esta actividad se puede utilizar con el objetivo de que el grupo escuche una amplitud de aspectos que son percibidos como valiosos.



ASE: desarrolla habilidades de toma responsable de decisiones (reflexión, evaluación), al preguntar a las personas que identifiquen aspectos significativos de la sesión.

Desarrolla en el grupo las habilidades de conciencia social, al darse cuenta de lo diversas que son las conclusiones individuales a partir de la misma propuesta (toma de perspectiva, empatía, apreciar la diversidad).

Pasos:

1. De un mazo de cartas, entrega una carta a cada participante, de forma aleatoria. Cada palo describe una categoría de respuestas.

Corazones: algo desde el corazón. «¿Cómo te sientes?» «¿Qué ha significado para ti?».

Tréboles: algo que crece. Por ejemplo: una nueva idea, un nuevo pensamiento, una nueva mirada.

Diamantes: gemas que duran para siempre. “Comparte alguna gema de sabiduría” respecto a una persona o algo del contenido de la sesión.

Espadas: utilizadas para cavar en el jardín. «¿Qué nueva idea o cosa podemos plantar?».

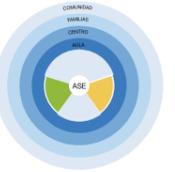
2. Da un minuto para que cada participante piense o anote, en silencio, la respuesta.

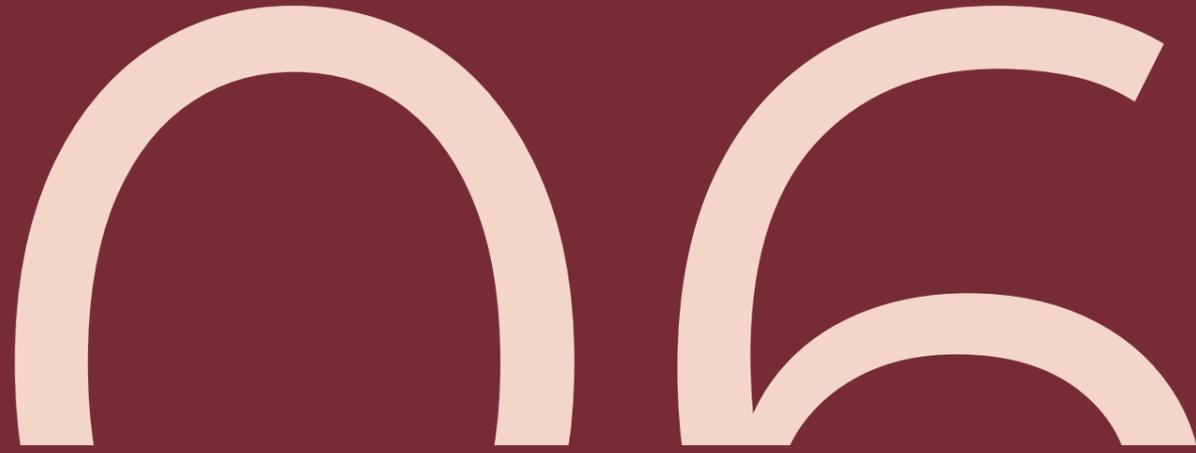


Para la reflexión: pide a una persona voluntaria de cada palo que comparta su respuesta.

Comenta la respuesta por parejas.

Invita a cada participante a decirte la respuesta en voz alta al salir. O a llevarse la respuesta escrita en un papel como ticket de salida.





Bibliografía y anexos

A Virtual Space for Teaching Resources (4 de juny de 2024). Synectics Creative Thinking Process to Anchor Learning. https://mcblogs.montgomerycollege.edu/thehub/fundamentals-of-teaching/instructor_resources/synectics-a-creative-thinking-process-to-anchor-learning/

CASEL. (12 de abril de 2024). Fundamentals of SEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

CASEL. (15 de septiembre de 2023). 3 signatures practices playbook SEL 3. <https://signaturepractices.casel.org/>

*Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>*

Actividades Marca Bienestar

Alineación, Propósito, Transparencia, Objetivo (APTO)



Mi actividad:

Tiempo necesario:

¿Para quién?/ ¿Dónde? Ejemplo: matemáticas de sexto de educación Primaria, orientación para el nuevo personal, reunión semanal de una comisión de trabajo, reunión para conocer al profesorado.

ALINEACIÓN

Ejemplo: indicador ASE, competencia ASE, habilidad específica para practicar y fortalecer.

PROPÓSITO

Ejemplo: aumentar la energía del grupo; calmar y enfocar; construir relaciones; proceso de nuevo aprendizaje, reflexión.

TRANSPARENCIA

¿Qué quiero que el grupo conozca del propósito o de la alineación de esta actividad?
¿Cómo lo sabrá? ¿Cómo sabré si el grupo funciona como se pretende?

OBJETIVO

¿Qué tipo de interacción es el objetivo?

Profesorado > Alumnado

Alumnado > Alumnado

Persona adulta > Persona adulta

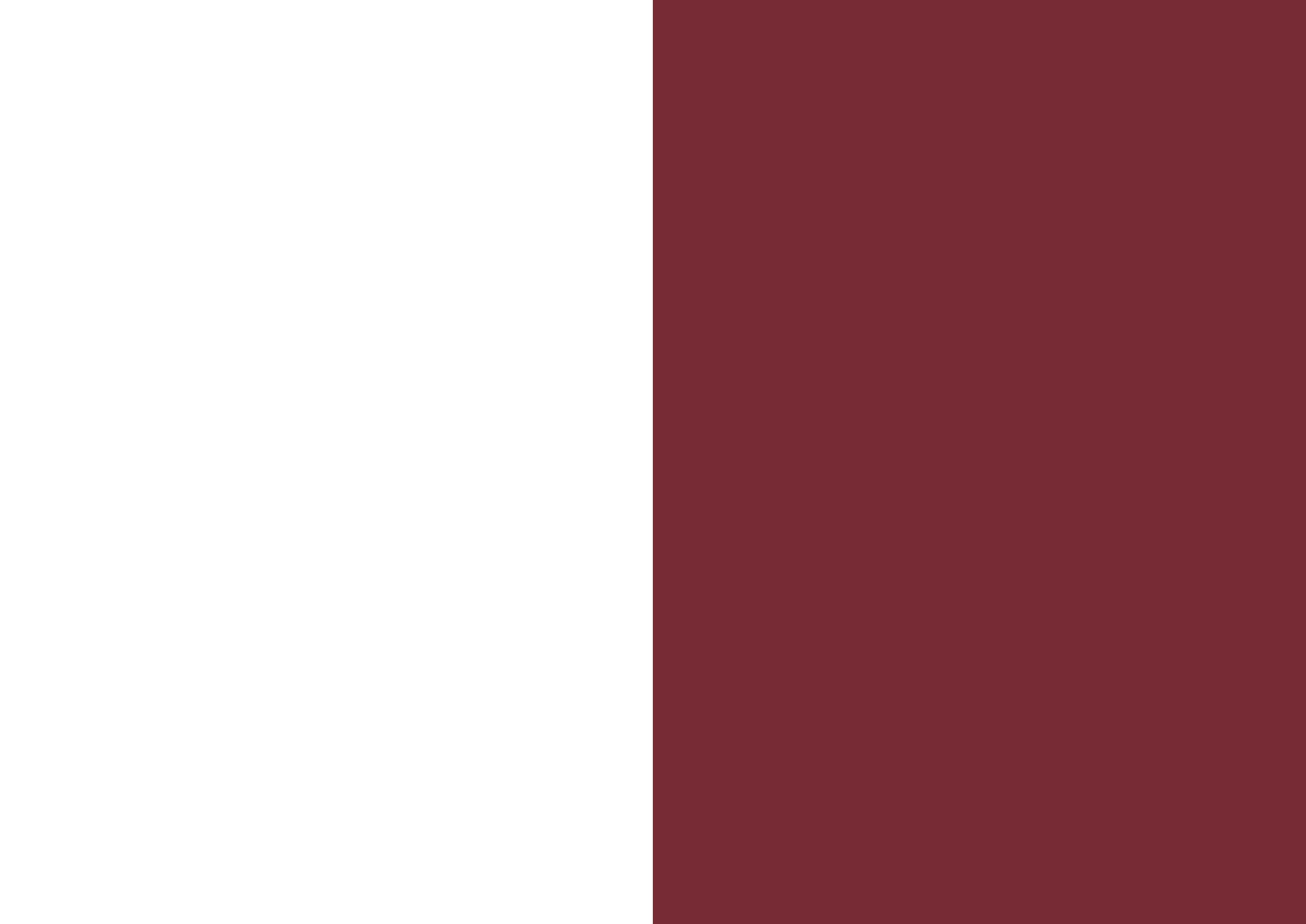
Esta propuesta de actividades es una adaptación de “ 3 Signature practices playbook” de CASEL (2023).

The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, conocido como CASEL, es una organización sin ánimo de lucro de los Estados Unidos de América que ayuda, desde hace tres décadas, a centros y administraciones educativas a llevar el aprendizaje socioemocional a la realidad educativa.

CASEL nace en el ámbito universitario académico y una de sus actividades se centra en la investigación sobre la eficacia y los beneficios del aprendizaje socioemocional para el alumnado. Además, ofrece todo tipo de recursos en abierto para la implementación, evaluación y mejora continua de programas de ASE en los centros escolares.

La C de CASEL significa colaboración y, en palabras de esta organización, define tanto quién son como cómo trabajan, puesto que defienden una colaboración multidisciplinaria de todas las instituciones que trabajan por el ASE con el objetivo de conseguir una mayor riqueza de conocimientos, un mayor impacto y unos mejores resultados.







+Bienestar
Emocional